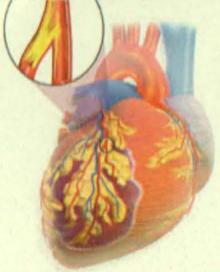
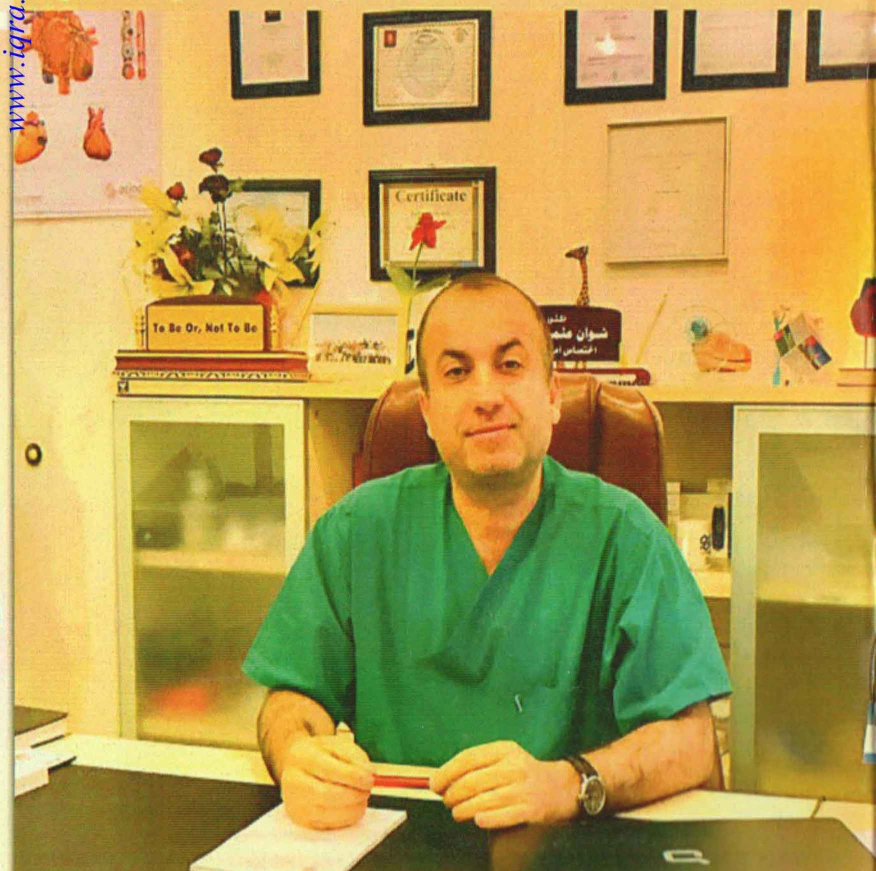
نۆرینگەی دکتور شوان عثمان أمين
بۆ نەخۆشیەکانی دڵ



# ژیانت لە پاش نەشتەرگەری گۆڕینی دەمەوانەکانی دڵ (صمام القلب)



بەرە و
بە ستاندار
کردنی
چارەسەری
نەخۆشیەکانی
دڵ
لە کوردستان



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## پێشەکی...

لەکاتی هەڵسانم بە کاروباری خۆم وەک پزیشکی نەخۆشیەکانی دڵ لە نەخۆشخانە و کلینیکی تایبەتی خۆم ، بۆم دەرکەوتووە کە چەندە گرنگە کە هۆشیاری تەندرووستی وە هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، لای نەخۆش ڕوون و ئاشکر بن.

چونکە زانینی هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، وە خۆ لێ بەدوورگرتنیان، دەبنە هۆی گۆڕینی ئارستەی نەخۆشیەکە لە ئاراستەیەکی توند و خراپ بۆ ئاراستەیەکی کەمتر مەترسیدارتر و ئاسنتر بۆ چارەسەرکردنی .

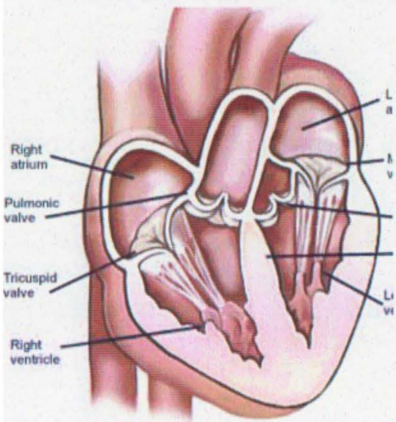
بۆیە لە پەرۆشیم بۆ نەخۆشە بەڕێزەکانم بە پێویست و باشم زانی کە ئەم چەند نامیلکەیە بە زمانی شیرینی کوردی وەهەروەها عەرەبی ئامادە بکرێن، بۆ ئەوەی ببێتە هۆیەک بۆڕێنمایی کردنی نەخۆشە بەڕێزەکان.

لەگەڵ ڕێز و خۆشەویستیم..

براتان دکتۆر شوان عثمان امین

# نەشتەرگەری دەمەوانەکانی دڵ ( صمام القلب )

کاتێ کە پزیشکی پسپۆر پێتدەڵێت کە پێویستت بە نەشتەرگەری دەمەوانەکانی دڵ هەیە ، واتە پێویستە کارکردنی دڵت بگەرێندرێتەوە شێوەیەکی ئاسایی ، ئەم نەشتەرگەریە کوالێتی ژیانت باشتر دەکات ، ئەو پزیشکەی کە نەشتەرگەریەکەت بۆ ئەنجام دەدات هەموو وردەکاریەکانت بۆ باس دەکات ، لەم نامیلکەیەش ئێمە مەبەستمانە تیشك بخەینە سەر خاڵە گرنگەکان.




## تێگەیشتن لە دەماوەنەکانی دڵ ( صمام القلب ) :

لە دڵدا چوار دەمەوانە هەیە بە ناوەکانی :-

-دەمەوانەی سیانی

-دەمەوانەی دوانی

-دەمەوانەی شادەمار

-دەمەوانەی سـییەکان

کاری ئەم دەمەوانانە ( زمانانە ) ئەوەیە کە ئاراستەی خوێن دیاری دەکەن لە دڵدا و بەرەو پێشتری دەبەن بۆ ئەوەی بگاتە شوێنی مەبەست ، هەندێکجار وەکو پێویست کارناکەن و پێویستیان بە چاککردنەوە هەیە .

بۆنموونە : لەکاتی لەدایك بوون – زگماك – کێشەیەکی هەبێت یان بوونی دەرچەیەك لە لایەکی دڵ ، وادەکات دەمەوانەکان بەجوانی نەکرێنەوە و دانەخرێنەوە ، بۆیە ئەمانە و چەندان شتی تر کار لەسەر کارکردنی دەمەوانەکان دەکەن .

کۆمەڵێك نەخۆشی لەوانە : تـای رۆماتیزم یان هەر نەخۆشیەکی تری هەوکردن بە هۆکاری بەکتریا رەنگە کاریگەری هەبێت لەسەر دەمەوانەکانیش ، رەنگە شوێنی برین درووست ببێت لەدوای ، یاخوود بەتەواوی دەمەوانەکان تێکبدات

لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن دەمەوانەکان بێهێز یان رەق دەبن ، ئەوە لەکاتێك رودەدات کە لەسەر ئەو دەمەوانەیە پێویستە لەگەڵ هەر لێدانێکی دڵدا بکرێتەوە و دابخرێتەوە

کاتێك کە نەخۆشیەکان وادەکەن دەمەوانەکان رەق ببن ئەوا کرداری کرانەوەی ئەو دەمەوانانە بەجوانی روونادات ( کێشەی کرانەوەیان دەبێت ) کە رەنگە کاریگەری لەسەر رێرەوی خوێن هەبێت ، ئەم گیرانی رێرەو پێی دەگوترێت ( تەسك بوونی دەمەوانە-ضیق الدمام )

بە پێچەوانەوە کاتێك دەمەوانەکان شل دەبنەوە و لێك دەکشێت ، کرداری داخستنیان بەجوانی روونادات ( کێشەی تەواو دانەخستنیان دەبێت ) ئەمەش وادەکات خوێن زیاتر دزە بکاتە ئەو بەشەی کە پێویست ناکا بۆی بچێت ئەوەش پێی دەگوترێت

(کەم و کوری دەمەوانە لە داخستن )

## چاکرنەوەی نەخۆشیەکانی دەمەوانەکانی دڵ :

هەبوونی هەر کێشەیەك لە دەمەوانەکان ( صمام ) دەرخەری ئەوەیە کە دڵ لەسەری پێویستە کە زۆرتر ماندوو ببێت و زۆرتر کار بکات بۆ گەیاندنی بری خوێنی پێویست ، رەنگە قەبارەی ماسولکەکان گەورە ببێت یخود ژوورەکانی بەهۆی فشاری زۆر و گەرانەوەی خوێن ، فراوان ببن ، ئەمانەش لەدوای خۆیان پەککەوتنی دڵ دەهێنن چونکە زیان بە بەشێکی زۆر گەیشتووە ، کاتێك کە کێشەی دەمەوانەکانی دڵت هەیە ، لە ئاستێکی خراپ دایە ، واباشترە نەشتەرگەری بۆ ئەنجام بدرێت یاخوود دەمەوانەکان بگۆردرێن لە حاڵەتێکدا کە خراپیەکەی زۆر نەبێت دەکرێت دەمەوانەکان چاك بکرێنەوە بێ گۆرینیان

زۆر فاکتەر هەن یارمەتیدەرن بۆ هەڵبژاردنی باشترین هەڵبژاردە ئەوانەش :

تەمەن ، جۆری نەخۆشیەکە ، باری تەندروستی نەخۆشەکە

ئەمانە هەموویان هەڵسەنگاندنیان بۆ دەکرێت و بەو شێوە بریار لەسەر دڵ دەدرێت

## چاککردنەوەی دەمەوانەکان :

تەنگبوونی دەمەوانەکان کاتێك روودەدات کە یەکێك لە دەمەکانی دەمەوانەکان توشی برینی یان تەسك بوونەوە هاتووە لە یەکێك لە لایەکانی رێگری دەکات لە کرانەوەی دەمەوانەکە بەشێوەیەکی تەواو،دەکرێت لە رێگای پرۆسەیەك ئەم تەسك بوونەوەیە نەهێلدرێت کە لە ریکەی تاڵێکەوە لەگەڵ بالۆنێك دەنێردرێتە ژوورەوە بۆ ئەوەی تەسك بوونەوەکە یاخوود بەیەکەوە نووسانی دەمەوانەکە لەیەکتر جیا بکرێنەوە بەمشێوەیەش دەمەکان دەتوانن بە شێوەیەکی ئاسای بکرێنەوە و دابخرێنەو ئەم پرۆسەیە پێی دەگوترێت ( ballon valvoplasty ) .

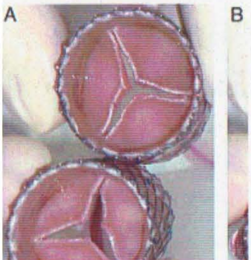
شلبوونەوەی دەمەوانەکان روودەدات کاتێك کێشەیەك دەبێت لە یەکێك لە دەمەکانی دەمەوانەکان ، بۆ نموونە بێ هێزبوون یان درێژبوونی یەکێکیان. خۆی لەکاتی ئاسایی دا دەمەکان وەکوو دەرگا دەکرینەوە و دادەخرێن بەیەکەوە ، لەکاتی هەبوونی کێشە ئەم کردارە بەتەواوی روونادات ، بەمەش خوێن دزە دەکات و دەگەرێتەوە ناو یەکێ لە ژوورەکانی دڵ ئەمەش وادەکات فراوان بوون دروست ببێت و پەستان بکەوێتە سەر دڵ, ئەم کێشانەش دەکرێت لەرێگای نەشتەرگەریەوە چاك بکرێنەوە .

## گۆرینی دەمەوانە :

ئەگەر هاتوو دەمەوانەکان زۆر تێك چوبوون و بە کەڵکی چاککردنەوە نەهاتن دەبێ بگۆردرێن ، ئەوانە لێبکرێنەوە و دەمەوانەی دیکەیان لەشوێن بچێندرێن ، زۆر جۆری دەمەوانە هەیە لەوانەش :

1- دەمەوانەی شانەی (tissue valves)

2- دەمەوانەی دەستکرد ( mechanical valves )

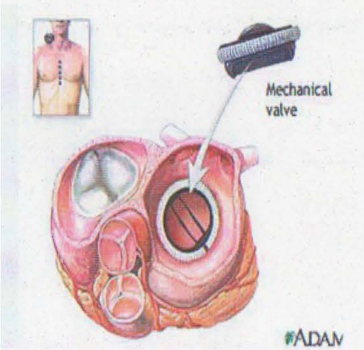



## دەمەوانەی شانەی :

زۆرجار دەمەوانەی ئاژەڵ بەکاردێ بۆ ئەو بەشەی کە دەجولێتەوە ، دادەپۆشرێت بە ماددەی تایبەت بۆ گونجانی لەگەڵ شانەکانی دڵی مرۆڤ ، هەندێك جار دەمەوانەی شادەمار لەکەسێکی ترەوە وەردەگیرێت دواتر لەکاتی پێویست دەچێندرێت بۆ ئەو نەخۆشە ، سوودی دەمەوانە

شانەییەکان لەوەیە کە زۆرجار لە پێکهاتەی دڵی مرۆڤ نزیکن لە رووی شانەیی و خانەییەوە لە رووی سروشتی دەمەوانەکانی مرۆڤەکە خۆی ، بۆیە پێویست بە هیچ دەرمانێکی درێژ خایەن ناکا دوای گۆرینی دەمەوانەکان ، تاکە زیانی ئەوەیە کە کەمتر خۆی دەگرێت لەچاو دەمەوانە سروشتیەکان کە مرۆڤ خۆی هەیەتی

## دەمەوانەی دەستکرد :




ئەمانە ئامێری دەست کردن کە پێکهاتەیان خۆراگرترە و زیاتر دەمێنێتەوە دەلکێندرێت بە شانەکانی دڵ. خۆراگرترن لە دەمەوانە شانەییەکان بەڵام چونکە دروستکراوە و ولە ماددەی دەرەکی پێکهاتووە دەبێت نەخۆشەکە دەرمان بەکار بهێنێت بۆ ئەوەی خوێن کۆبوونەوە و مەین روونەدات ، ماوەی بەکار هێنانی دەرمانەکانی خوێن شلکەرەوەش درێژخایەنە و لەگەڵ تەمەنیەتی.

## گۆرینی دەمەوانی شادەمار لە رێگای تاڵەوە ( استبدال القسطرة الصمام الأبهري)

لەرێگای ئەم پرۆسەیەوە دەمەوانی نوێ دادندرێت لە شوێنی دەمەوانە کۆنەکە بێ ئەوەی کۆنەکان لاببردرێن ، ئەم نەشتەرگەریە لەرێگار تاڵێکەوە ئەنجام دەدرێت، هەر بەم جۆرەش دەمەوانە نوێیکە دەچیندریت.کاتێك دەمەوانە نوێکان دەست بە کار دەبن پاڵ بە کۆنەکان دەنێن و ئەوان کاری سەرەکی پاڵدان و هەناردە کرنی خوێین دەکەن.

پرۆسەیەکی سەرکەوتوو و باوەرپێکراوە لە ناوەندی سەرەکی تەندروستی جیهانی ، بۆ ئەوانەی توشی تەنگ بوونەوەی دەمەوانەی شادەمار ( تضيق الأبهري ) بوون .

## پرۆسەی رۆس Ross Procedure :

ئەم پرۆسەیە رێگا چارەیەکە بۆ تەنگ بوونەوەی دەمەوانەی شادەمار ( تضيق الأبهري ) کە تیایدا دەمەوانەکانی سیەکان دەچیندرێتە لە شوێنی دەمەوانەی شادەمار دواتر دەمەوانەی دەستکرد لە شوێنی دەمەوانەکانی سیەکان دادەندرێ .

هۆکارەکەشی بۆ ئەوە دەگەرێتەوە کە دەمەوانی دەستکرد لە شوێنی سیەکان رێژەی سەرکەوتنی زیاتری هەیە تا لە شادەمارەکان.وە ئەو پەستانە زۆرەی لەسەر دەمەوانەکانی شادەمارەکان هەیە پێویستی بە دەمەوانی سروشتی هەیە نەك دەستکرد

نەخۆش دوای ئەنجام دانی ئەو پرۆسەیە ، پێویستی بە دەرمانی درێژخایەن نابێت بە گشتی .



## ئامادەکاری بۆ نەشتەرگەری :

ئاساییە گەر هەستت بە دڵەراوکێ کرد ، زانینی زانیاری دەربارەی نەشتەرگەریەکەت دڵراوکێیەکەت کەمتر دەکاتەوە ، کاتی مانەوەی نەشتەرگەری دەمەوانەکانی دڵ یەك هەفتی دەخایەنێت ، باشتر وایە رۆژێك پێش نەشتەرگەریەکە لە نەخۆشخانە ئامادەبیت بۆ کاری پێویست ، تیمی نەشتەرگەری لەوکاتەدا سەردانت دەکەن و دەتوانیت هەرپرسیارێکت هەبوو لەوکاتەدا لێیان بکەیت دەربارەی نەخۆشیەکەت ، تیمەکە پزیشکی نەشتەرگەری دڵ و سرکەر و پزیشکی نەخۆشیەکانی دڵ و پەرستار لەخۆ دەگرێت ، پێش نەشتەرگەری کۆمەڵێك پشکنینی خوێن هەیە پێیستە ئەنجامیان بدەیت و لەگەڵ تیشکی سینگ و هێلکاری دڵ .

سینگت پاك دەكریتەوه و مووڵادەبریت بەتایبەت شوینی نەشتەرگەریەکە کاتژمیریك پێشی نەشتەرگەریەکە دەرمانی هێورکەرەوه وەردەگریت و دەبرێیته ژوری نەشتەرگەری و دواتر لەلایەن پزیشکی سرکەر دەرمانی سرکردن وەردەگریت و دەخەوێندرێیت و ئاگاداری دەوروبەرت نابیت هەست به هیچ ئازاریك ناكەیت .

کاتی نەشتەرگەریەکە 3 تـــا 5 کاتژمێر دەخایەنێت و پەیوەستیشه به ئالۆزیەکانی ناو نەشتەرگەریەکە.

خانەوادەکەت له شوێنی دیاریکراو چاوەروانت دەکەن و پزیشك خۆر ئاگاداریان دەکاتەوه که تەواو بوو له نەشتەرگەریەکە

## له دوای نەشتەرگەری :



لەدوای نەشتەرگەرەکە ، دەبرێیته ژووری چاودێری چر وه لەوێ لەژێر چاودێری چر دەمێنیتەوه ، بەشێوەیەکی گشتی رەنگه 2 کاتژمێر بخایەنێت تاوەکوو به تەواوی لەژێر کاریگەری دەرمانی سرکەرەکه دەردەچێت ،

رەنگه له سەرەتا نەتوانی دەست و قاچت بجولێنیت دوتر هێواش هێواش ئەم کایگەیانه نامێنێت . بۆری هەناسەدانت بۆ دادەندرێت که ئەمەش رەنگه کەمێك زەحمەت بێت بۆ قسەکردنت تۆزێك نارەحەتت بکات بەڵام ئاسانکاری دەکات بۆ پرۆسەی هەناسەدان ، وه زۆر جار دوای چەند کاتژمێریك ئەم بۆریه دەردەهێندرێت ،

کانولا و چەند سۆندەیەکی باریك بەدەستەوه دەبن ئەمه بۆ پێدانی دەرمانه لیرێگای خوێنهێنەرەوه .

سۆندەی میز و سۆندەی تایبەی گەدەت بۆ دادەندرێت ، بۆ رێگری کردن له رشانەوه وه هەروەها لەناو سك رەنگه سۆندەی باریك دابندرێن بۆ کۆکردەوەی ئەو شله زیادانەی که کۆدەبنەوه و رێگری دەکرێ له گەرانەوه بۆناو دڵ .

ئامێری هێلکاری دڵت پێوەدەبێت بۆ چاودێری کردنی لێدانی دڵ ، کات لە چاودێری چڕ کەمێك هێواش دەروات ڕەگە نەزانی ڕۆژە بان شەوە بەڵام ئاساییە دواتر هەست بە باشبوون دەکەیت .

## سەردانی کردنی نەخۆش :

کاتێکی زۆر کەم ڕێگە پێدراوە بۆ سەردانی کردنی نەخۆش ، دواتر کە نەخۆش گوێزرایەوە بۆ ژووری تایبەت دەتواندرێت لەکاتی دیاری کراو سەردانی بکرێت .

## مانەوە لە نەخۆشخانە :

دوای ئەوەی نەشتەرگەری دڵت بۆ کرا ئاساییە گەر هەست بە ئازار بکەیت لە شوێنی برینەکە لە ڕژۆەکانی سەرەتا. دەکرێت داپۆشەری برین 7 تـــا 10 ڕۆژ بەکاربێت بۆ ڕێگری کردن لە پیس بوون و بەرکەوتنی جل و بەرگ بە برینەکە ،بۆ زیاتر پارێزگاری کردنی .

ئەم ماوەی کە لە نەخۆشخانە دەمێنیتەوە هەمیشە ئازارشکێن وەردەگریت چونکە برین و کردنەوەی ئەم ماسولکانە ژانی زۆر دروست دەکات ، لەدوار ڕۆژێك یان دووان دەتوانی لەسەر جێگای خۆت بجوڵێیت و لەسەر کورسی دانیشی دواتر دەبێت دەست بە گەارن و ڕۆیشتن بکەیت ئەمە کاتێك کە هیچ ئالۆزیەکت نەبوو . چارەسەری فیزیای بۆ سیەکانت زۆر پێویستە ، چونکە لەو ماوەیەدا ڕەنگە ئاو کۆببێتەوە لە سیەکانت بۆیە کەسی شارەزا لەم بوارە دەکریێ خۆت یان فێری کەسێکە نزیکی بکات کە ڕۆژانی چەندە و چۆن ئەم چارەسەرە سروشتی / فیزیایانە بکەیت وەك : کۆکین و هەناسە هەلمژینی قوڵ

دەست کردن بە خواردن و خواردنەوە دەکرێت سەرەتا بە خواردنی شل دەست پێ بکەیت دواتر هێواش هێواش واچاکە ئاوی زۆر بخۆیتەوە.

واباشە گۆرەوی لاستیکی تایبەت بەکار بێنیت ئەمە کردار سوری خوێن باشتر دەکات لە خوێن هێنەرەکانی قاچ .

دەتوانیت دوای 2 تـــا 3 رۆژ خۆت بشۆیت .

گۆانکاریەکان رۆژ بی رۆژ باشتر دەبن بەڵام لە هەبوونی هەر فشارێکی دەروونی ئەوە بێتەو یادی خۆت کە نەشتەرگەری گەورەت بۆ ئەنجام دراوە و رۆژ بە رۆژ باشتر دەبیت و ئەم حاڵەتەش بە ئاسای دەژمێردرێت

## گەرانەوە بۆ ماڵەوە :

رەنگە کەمێ: دڵەراوکێت لادروست ببێت کاتێك نەخۆشخانە جێ دێلیت چونکە وا هەست دەکەی لە نەخۆشحانە پارێزراوتری بەڵام لە یاد بێت کە تۆ کاتێك دەنێردرێیە ماڵەوە کە پزیشکی خۆت زانی تەندروستیت لە باشیدایە .

واچاکترە خێرا دەست بە لێخورینی ئۆتۆمبێل نەکەی و باشترە لەگەڵ پزیشك کاتەکەی باس بکەیت زۆر باش دەبێت گەر زوو دەست بە ژیانی ئاسای خۆت بکەیتەوە لەکاتی دیاریکراوی خۆت بخەویت و هەستیت و چاڵاکی ئەنجام بدەیت و پشوو وەرگریت.

ئەنجامدانی چاڵاکی وەکو لێخورینی پایسکل یاخود بەپێ رۆشتن هەموو رۆژێك بەشێوەیەکی بەردەوام و هێواش هێواش .

هەرکاتێ کەکاتی ئەجامدانی ئەوچاڵاکیانە هەستت بە ماندوبوون کرد دەکرێت پشوو وەربگریت

چاودێری گشتی خۆت بکە لەکاتی زیاد بونی کێشت پزیشکی خۆ ئاگادار بکەرەوە

واباشترە ماوەی 6 تـــــا 8 هەفتە شتی قورس هەڵنەگریت ئاگادای خۆت بیت.

دوی تێپەر بوونی زیاتر لە سێ هەفتە ، هەست بە باشتر بوونی خۆت دەەی بەشێوەیەکی بەرچاو

***ئەشتەرگەری گۆڕینی دەمەوانەکان بەشێوەیەکی گشتی بێکێشە و ئالۆزیە بەڵام لەگەڵ دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی نا ئاسای وەك ژان و تەنگەنەفەسی و دڵەکوتە و رشانەوە و سەر سوران و سەر گێژبوون دەبێت بە گرنگ وەری بگریت و خێرا پەیوەندی بە 112 بکەیت

باشترە لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش یاخوود سوربوونەوە و هەڵاوسانی شوێنی برینەکە پزیشکی خۆتی لێ ئاگادار بکەرەوە لەبە رئەگەری هەو کردنی شوێنی برینەکە

ئاگاداری ئەم نیشانانە بە :-

-تەنگەنەفەسی لەناکاو کە پەیوەندی بە چالاکی وەرزشی نییە

-کێش زیاد بوون لە ماوەیەکی کەمدا

-بێتاقەتی و ماندو بوون

-بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەهۆش چوون

-گۆرانی لەناکاوی لێدانی دڵ هەست کردن بە هەر دەنگێکی تر لەکاتی لێدانی دڵ

هەریەکێك لەم نیشانانە پزیشکی خۆتی لی ئاگادار بکەرەوە

بۆئەوەی بتوانیت خێرا پەیوەندی بە پزیشکی خۆت بکەی پێویست ی:-

1 -ژمارەی پزیشکەکەت لاهەبێت

2- ئەندانی ماڵەوە و دراوسێکانت ئاگادار بکەرەوە بۆ ئەوەی لەکاتی روودانی هەر حاڵەتێ بتوانن بتگەیەنە شوێنی پێویست یان پەیوەندی بکەن بە پزیشك .

هەمیشە 122ـت لەیاد بێت کە ژمای فریاکەوتنی خێرایە

## ژیان دوای نەشتەرگەری گۆرینی دەمەوانەکان :

1 زۆر پێویستە دەرمانەکانی خۆت کە بۆت دیاری کراون بە رێکی و لەکاتی خۆیدا بخۆیت و لەکاتی خۆی سەردانی سەردانی پزیشك بکەیتەوە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی خۆت .

بەکار هێنانی دەرمان باشترە لەژێر چاودێری پزیشك بێت و ئازار شکێن و دەرمانە زۆر بەکارهاتوەکان بەبێ راوێژی پزیشك بەکار مەهێنە ، دوای ئەم نەشتەرگەریە لەوانەیە وا پیویست بکات کە دەرمانی شل کردنەوەی خوێن بەکار بێنی بەڵام لەژێر چاودێری پزیشك .

2- خواردنی تەندروست و بەسود ، پیویستە رێژەی چەوری و خوێن بەگشتی لە خواردنەکانت کەم بکەیتەوە و ئەگەر بکرێت لیستی خواردنی تەندروست بەکار بهێنیت رۆژانە بەپێی ئەو پرۆگرامە خواردن بخۆیت

3- چالاکی جەستیەی و وەرزشکردن

هەر لە رۆژەکای سەرەتای دووای نەشتەگەری پیویستە چالاکی جەسەیت هەبێت وەك رۆشتن دواتر دەکرێ ماوەی ( 2،5 ) کاتژمێر.

لە هەفتەیەکدا راکردن / رۆشتن ئەنجام بدەیت بە شێوەیەکی یەکسان .

## گەرانەوە بۆ سەرکار :

دوای بەسەر بردنی دوای 6 هەفتە ئەوکاتەی کە برینەکە و ئێسکی کۆلەکەی سنگ یەکیان گرتەوە واتا گەرایتەوە باری ئاسایی ودەتوانیت بگەرێیتەوە سەرکاری خۆت

بەڵام دەبێت ئەوەت لەبەرچاو بێت کە پیویستە ئاگاداری هەڵگرتن و دانانی کەلوپەلی گران و بەکێش بیت.

لە رووی چالاکی سێکسی ، دەککرێت ئەوکاتانەی هەستتکرد ئامادەی بگەرێیتەوە دۆخی جاانت لەم لایەنەش .

تێبینی کۆتایی :

ئەگەر هاتوو لە نەشتەرگەریەکە دەمەوانەی دەستکریان بۆ بەکار هێنابووی ، ئەوا تۆ مەترسی توشبوونت بە هەوکردنی چینی ناوەوەی دڵت هەیە که پێی دەگوترێت ( endocarditis )

وا پیویستە وەکوو خۆپاراستن دژە بەکتریا وەربگریت ، پێشی ئەنجامدانی هەر پرۆسەیەکی ددان و پدوەکانت و هەر شتێکی دیکە لەناو دەمت

هەمیشە پزیشکی ددان خۆت ئاگادار بکەرەوە بەوەی کە ، نەشتەرگەری گۆرینی دەمەوانەکانت بۆ کراوە و پێان بڵێ کە دەرمانی شل کەرەوە بەکار دێنیت ،

ئەوان بە شێوەیەکی پێویست و کونجاو پێش ئەنجام دانی هەر پرۆسەیەك دەرمانەکانت بۆ رێك دەخەن .

## بۆ زانیاری زیاتر:

چەندەها نامیلکەی هۆشیاری تەندرووستی هەیە دەتوانن سوودی لێ ببینن لەم بابەتانە :

-خواردنی تەندرووست و دابەزاندنی کێش

-جگەرە کێشان

-دەربارەی چەوری-کۆلسترۆڵ

-زۆربوونی پەستانی خوێن-چالاکی رۆژانە و وورزش کردن

-هەڵسەنگاندنی فاکتەرە زیانگەیانەرەکان

-دەرمان

-پرۆسە پزیشکییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دڵ (قسطرە )

-نۆبە و خوێنبەربوونی مێشک ، وە چەندەها بابەتی دیکە.

بۆ زیاتر زانیاری دەستخستن:

دەتوانن سەردنی نۆرینگەی دکتۆر شوان عثمان ئەمین بکەن

ناو نیشان : هەولێر – شەقامی پزیشکان - یەکەم کۆلانی دەستە چەپ – کۆمەڵگای پزیشکی نور الملأکە

یان دەتوانن پەیوەندی بکەن بە ٠٧٥٠٨٨٧٢٩٠٨

**زانین هێزە...**

**با بژین و فێربین .**

## کۆمەڵێک ڕێنمای خواردنی تەندرووست بۆ توشبووانی نەخۆشیەکانی دڵ

-واز هێنان لەو خواردنانەی ڕێژەی چەورییان زۆر بەرزە

-زۆرتر خواردنی میوە و سەروزە و خواردنەوە سروشتییەکان

-دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە گازیەکان و حکولیەکان و ئەوانەی ڕێژەی کافایینانین بەرزە.

-گرنگی دان بە خواردنی ماسی ، چونکە ڕێژمیەکی زۆری ئۆمێگا ٣ لەخۆدەگرێت ، بەتایبەت ماسی سەلەمون و تونە.

-گرنگیدان بەو خوردنانەی پێکهاتەکەیان زەیتی زەیتوون لەخۆ دەگرێت، چونکە زەیتی زەیتوون پێک دێت لە کۆمەڵێک ڤیتامین و مادەی گرنگ بۆ سەلامەتی دڵ.

-گوێز و باوی دوو چەرەزی گرنگن لە ڕووی پێکهاتە و سوودیان زۆرە بۆ تەندرووستی دڵ و لەش.

-پرتەقاڵ یەکێکە لەو میوانەی کە زۆر دەموڵەمەندە بە ماددەی بەرگریکەر لە دژی ڤایرۆس و بەکتریا، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و پارێزگاری کردن لە تەندرووستی دڵ.

-زۆر خواردنەوەی ئاو و خواردنەوە سروشتییەکان

## دەتوانن لە نۆرینگەکەمان ئەم پشکنینانە ئەنجام بدەن:

**-ئیکۆی دڵ /** پشکنینێکە بۆ سەیر کردن و هەڵسەنگاندنی کارکردنی ماسولکەکان و دەمەوانەکانی دڵ (صمام).

پشکنینێکی گرنگە بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ هاتوون، و وا چاکترە ٢-٣ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن و ئاگادار بن لە ڕوودانی هەر گۆڕانکارییێک.

هەروەها دەکرێ تا ڕاددەیەک نەخۆشیەکانی تە تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵی پێ دەست نیشان بکرێت لە ڕێگای سستی و خاوی ماسولکەکانی دڵ.

**-هێلکاری دڵ / ECG** پشکنینێکە ئەنجام دەدرێت بۆ زانینی ڕێژەی لێدانی دڵ، و تا رادە یە ك دە ست نیشان كردنی نە خوشیە كانی تە سك بونە وە ي خوینبە رە كاني دل و دەستنیشان کردنی کێشەی کارەباییەکانی دڵ.

**-ئامێری هۆلتەر /**ئامێرێکە دەبەسترێ لە نەخۆشەکە بۆ ماوەی ٢٤-٤٨ کاتژمێر وە هەندێجار تا ٧ ڕوزیش .

بۆ هەڵسەنگاندنی لێدانی دڵ و گۆڕانکاریە هێلکاریەکان، بەتایبەتئەوانەی دڵەکووتەیان هەیە یاخود توشی لەهۆش چوونی لەناکاو دێن.

وە بەهۆی ئەم پشکنینەوە دەکرێ بڕیاری دانانی ئامێری ترپە ڕێکخەر Pacemaker بدرێت.

ئەو نەخۆشانەی کە تووشی لەرزینی گوێچکەلەیی AF بوون دەبێ بەشێوەیەکی ٣-٦ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی نەخۆشەکە.

**-هێلکاری دڵ بە ڕاکردن / TMT** ئەمە پشکنینێکە کە تێیدا نەخۆشەکە چاودێری گۆڕانکاری لە هێلکاری دڵی بۆ دەکرێ لە کاتی ڕاکردن لەسەر ئامێری وەرزشی تایبەت.

کارکردنی ماسولکەکانی دڵ و لێدانی دڵ و پەستانی خوێن هەڵدەسەنگێنی لەژێر پاڵەپەستۆی وەرزش کردن دا

ئەوانەی کە بەشێک لە خوێنبەرەکانیان گیراوە دەکرێ لە ڕێگای ئەم پشکنینەوە بڕیاری دانانی تۆر (شبکە) بدرێت.

-**چاودێری کردنی پەستانی خوێن** لە ڕێگای ئامێری تایبەت کە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر لە قۆڵی نەخۆشەکە دەبەسترێ، بۆ دەستنیشان کردنی بەرزی پەستانی خوێن ، و هە روەها بە بۆ ئەوانەی کە پەستانی خوێنیان کۆنترۆڵ نیە تا بزانین لە چ کاتێک پەستانی خوێنیان بەرزە.

- **breath test /** پشکنینێکە ئەنجام دەدرێ بۆ زانیری لەسەر هەبوونی بەکتریای گەدە، کە هۆکارێکە بۆ توش بوون بە برینداربوونی گەدە.

- **pulmonary function test/** پشکنینی هەڵسەنگاندنی کارکردنی سییەکان و ڕێژەی چوونە ژوورەوە و هاتنە دەرەوەی ئۆکسجین و کرداری هەناسە دان. بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا هاتوون(ڕەبوو).

**-/ sleep study**

پشکنینێکی تایبەتە و لە ڕێگای ئامێری تایبەت ئەنجام دەدرێ، بۆ

هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ئۆکسجین لە لەشی نەخۆشەکە، لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر دا ، بە تایبەت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە شەودا پرخە پرخیان هەیە لە کاتی خەوتندا. یاخود ئەو نەخۆشانەی کە بەیانیان هە ست ماندوویەتی و تێر خەو نەبوون دەکەن و هە روە ها لە ڕۆژ تەنگە نەفەس دەبن و بێتاقەتن.

## نیشانە ترسناکەکانی نۆبەی دڵ

هەندێ کات نۆبەی دڵ لەناکاوە، بەڵام زۆر جار  بە ژانێکی کەم و لەسەرخۆ دەست پێ دەکات، ئەوانەی خوارەوە کۆمەڵێک لەو نیشانانەن کە دەرخەری ڕوودانی نۆبەی دڵن .

- **ژان یان توند بوونی سینگ.** ژانێکە لە بەشی ناوڕاستی سینگ  کە بۆ زیاتر لە چەند خولەکێک دەمێنێتەوە، و دواتر نامێنێ. یاخود هەست کردن بە پەستان، توندی-گوشین لەسەر سینگ .

- **نا رەحەتی و ژان لە بەشی سەرەوەی  لەش .** نیشانەکان بریتین لە ژان کردنی شانەکان یاخود باسک ، پشت ، مل ، چەناگە یاخود ژانی گەدە.

- **نیشانەکانی تر:**  زۆر عارەقکردن، دڵ تێکهەڵچوون و سەرسووره -سەرگێژ بوون.

* لە پیاوان و ئافرەتان باوترین نیشانە ژانی سینگە، بەڵام هەندێ جار ئافرەتان  نیشانەی تریشیان لێ  وەدەردەکەوێ، وەکو: تەنگە نەفەسی، ڕشانەوە و دڵ هەڵدەچوون و ژانی پشت ومل.

*** نیشانەکانی نۆبەی دڵ ، نیشانەی ترسناکن. هەرکاتێ زانیت کەسێک لەو جۆرە نیشانانەی هەیە، خێرا پەیوەندی بکە بە  ئەمبولانسی فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ و دوایمەخە!

وەرگێران و دیزاینی : دکتۆرە بەنان قاسم گەلالی
پزیشکی نیشتەجێی خولاو

**ئەم نامیلکەیە بە دەستکارییەوە وەرگیراوە لە نامیلکەکانی کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی- بۆ نەخۆشیەکانی دڵ